

Es posible multiplicar el poder de la mente?
Parte IX. Inteligencia espiritual. El poder de la paz para liberarse
de la ansiedad, la distracción y la aflicción

Dr. Sergio Teijero Páez
Consultor y analista independiente
Profesor e Investigador Asociado
Universidad Central de Venezuela
steijero@gmail.com/04166335561

*“Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter.
Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar.
Si hay armonía en el hogar habrá orden en la nación.
Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo”.*

Confusio

La paz, del latín pax en sentido positivo, es un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad; definida en sentido negativo, es la ausencia de inquietud, violencia o guerra. La paz para Buzan (2008), es el estado de quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción. Es un estado que puede existir en una persona, en una casa, en un vecindario, un país y en el mundo. “La sorprendente verdad es cuantas más personas haya que estén en paz consigo mismas, de todos los tamaños, incluida la comunidad mundial, también disfruten de paz” (p.151).



En el plano colectivo según el Dr. Teijero, la paz es un estado interior positivo en el ser humano que es deseado tanto para uno mismo como para los demás, hasta el punto de convertirse en un propósito o meta en la vida. También está en el origen etimológico de los saludos: shalom en hebreo y salam en árabe significan paz o la paz esté contigo o con vosotros. La palabra paz también se emplea como despedida, lo que significa ve en

paz o id en paz. El saludo de paz o beso de la paz es una parte de la misa en que los asistentes se dan la paz.

En derecho internacional, el estado de paz es aquel en el que los conflictos internacionales se resuelven de forma no violenta. Particularmente se denomina paz al convenio o tratado (tratado de paz) que pone fin a la guerra. Puede hablarse de una paz social como consenso: el entendimiento tácito para el mantenimiento de unas buenas relaciones, mutuamente beneficiosas, entre los individuos y a distintos niveles, el consenso entre distintos grupos, clases o estamentos sociales dentro de una sociedad.



“La paz no es producto de crear un entorno tranquilo sino de entregarse internamente a cualquier circunstancia”

Hubert van Zeller

Para gozar de una paz interior según Buzan (2008), y crear ese estado de quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción, es necesario aprender a disminuir las distracciones en tu vida, minimizar la ansiedad y eliminar el estrés. “Esto facilitará que tu cuerpo, mente y alma vivan un entorno interno de paz y serenidad. Sólo desde ese estado de paz interior puedes aportar paz al mundo” (p.152).

Paz y meditación

La meditación para Buzan (2008), constituye un período de tiempo dedicado a enfocar la mente con fines espirituales o como un método de relajación. Son usuales en meditación utilizar las frases mente en blanco, oración, centrarse en problemas específicos para conseguir soluciones, realizar meditaciones autoprogramadas, comunión con la

naturaleza, descanso y relajación. Al entender la importancia que proporciona para tu cuerpo y espíritu el silencio y el descanso, comprenderás el valor de las técnicas de meditación. Estas técnicas constituyen herramientas contra el estrés, despejan todo el caos mental, te aportan una nueva sensación de serenidad y paz.



Es importante observar, según Buzan (2008), que todos los grandes líderes han practicado y practican la meditación como una forma de conseguir salud física, mental y espiritual. Constituye un método para obtener sabiduría y alcanzar la iluminación. Así por ejemplo, Moisés fue conocido por ser un pensador profundo que pasaba largos períodos de introspección, mientras cuidaba del rebaño de ovejas de su suegro en las montañas. Miles de años después, Mahavira exploró un camino espiritual en el que probó muchos tipos de meditación. El Buda sentado en meditación es una de las imágenes más difundidas del budismo. Buda, significa el despierto y fue a través de la iluminación que llegó al despertar supremo de todas las cosas. Confucio sigue siendo venerado por los chinos como el primer maestro. De niño se le conocía como el Hijo de la Naturaleza, ya que pasaba mucho tiempo reflexionando y en contemplación. En sus enseñanzas siempre insistió que la meditación era parte esencial para el autodesarrollo. Jesús, antes de empezar a meditar pasó 40 días y 40 noches en la soledad del desierto en compañía de animales salvajes, meditando y preparándose, mental y espiritualmente para su misión. El profeta Mahoma fundó uno de los movimientos espirituales que más rápidamente ha crecido en el mundo: el Islán que significa paz. La meditación y la oración fueron tan importantes para Mahoma que forman parte de los cinco primeros fundamentos del Islam.

Para conseguir la paz es necesario seguir algunos pasos prácticos (Buzan, 2008).

1. **Descanso y relajación.** Según muchos estudios, hacer descansos o siestas durante media hora en el día, funciona mucho mejor y más rápido que ingerir cafeína, para aumentar el estado de alerta y reducir el cansancio y el estrés. En trabajadores de las naciones industriales y postindustriales se determinó que la meditación, el descanso o hacer siesta aumentaban la productividad, la creatividad y la capacidad para resolver problemas en el 92,5 por ciento de los trabajadores. Igualmente, otro estudio realizado con soldados americanos arrojó, que los soldados que tenían 30 minutos para descansar y realizar pausas para relajarse, eran mucho más aptos para tomar decisiones importantes en sus labores militares.
2. **Realizar técnicas de meditación.** Existen muchos tipos de meditación; meditación de pie, en movimiento, sentado, meditación trascendental, meditación con canto, entre otras. Algunas se concentran en la laguna de la mente, otras en desarrollar un estado alterado de conciencia parecido al trance. Otras como las meditaciones en movimiento como el Tai Chi y el Chi Kung, conllevan a ejercitar el cuerpo y la mente a la vez. La meditación cristiana y la judía se centran en cantar o reflexionar sobre textos sagrados específicos. Sin embargo, el punto de partida de casi todos los tipos de meditación es la respiración. Algunas personas prefieren sentarse tranquilamente en algún lugar tranquilo, cerrar los ojos y concentrarse en respirar lentamente, inhalar y exhalar. Otras eligen contar las respiraciones hasta 10 y luego a la inversa hasta 1. De esta manera pueden observar si su mente se ha dispersado. Si observan dispersión, vuelven al 1 sin sentirse culpables de haberse distraído.



A continuación algunos ejercicios que te ayudarán a comprender el poder de la meditación para alcanzar la paz y la convivencia social (Buzan, 2008):

1. **Descubre el poder y la energía en silencio y meditación.** Hazlo en familia o con algunos amigos. Puedes hacerlo en cualquier parte y no necesitas de ningún equipo especial.
2. **Difunde la paz a tu alrededor.** Reúnete con otras personas y proyecta tu paz al mundo exterior. Comprométete con otras personas a difundir tu paz donde quieras que vayas.
3. **Una forma de comenzar el día con paz.** Comienza el día con calma, con más paz y control sobre ti mismo y tus sentimientos. Al despertar revisa tus sueños, observa cómo te sientes en ese momento, cuál es tu estado de ánimo y cómo puedes utilizarlo para pasar un día agradable. Elabora un ritual matinal de estiramientos y sonidos agradables, esto te ayudará a fortalecer tu cuerpo y tu espíritu durante las actividades que realices durante el día.
4. **Desconéctalo todo.** Desarrolla un minuto de silencio a la misma hora todos los días. Comienza con unos pocos minutos y aumenta el tiempo día tras día. Esto te ayudará a tener paz contigo mismo.
5. **Controla el tráfico.** Encuentra un momento en el día donde puedas hacer una pausa. Posteriormente continúa con lo que estabas haciendo. Trata de que las personas que están cerca de ti hagan lo mismo. Esto te ayudará a cambiar la atmosfera y la energía de tu entorno y te hará que tu día sea más feliz y en paz.



6. **Convierte tu hogar en un santuario.** Convierte tu hogar en un centro de paz y creatividad. Diseña una zona de tu hogar donde no exista televisión, radio, música, entre otros, sólo paz y tranquilidad espiritual. Tu hogar se convertirá en un refugio de paz, donde sólo estarás tú, tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Esto te conducirá a una felicidad plena llena de paz.

7. **Prueba diferentes tipos de meditación.** Dedicar tiempo a probar diferentes opciones de meditación hasta que encuentres la más apropiada para tu persona. Esto te ayudará a encontrar la forma más adecuada para encontrarte con tu propia paz.
8. **Aprende de los grandes maestros espirituales.** Busca las expresiones más populares de los grandes maestros espirituales y hazlas tuyas. Concéntrate en sus expresiones, analízalas y aplícalas en tu vida cotidiana.
9. **Medita bailando.** En tu hogar escucha música bonita, tranquila y suave. Deja que tu cuerpo se deje llevar por el sonido de la música, para que puedas centrarte en algún aspecto concreto de tu vida.
10. **Dedica tiempo a los animales y la naturaleza.** Muchos animales viven mucho tiempo de manera alerta y relajada. Pasa tiempo y comunícate con ellos, aprende de ellos. Si tienes problemas que trastornan tu paz, camina por el campo, ten contacto con los animales, esto te ayudará a resolverlo.

Ahora, para cerrar esta Parte IX repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008):

- Elijo la paz para mí y para todos los seres vivos.
- Cada vez disfruto de más tranquilidad, estoy más centrado y en paz.
- Estoy incorporando los rituales de meditación en mi vida diaria.
- Cada vez siento más paz y tengo más paciencia, dejo que los frutos de mis acciones maduren con el tiempo.
- Me curo a mí mismo, vuelvo suavemente al equilibrio y la estabilidad, nutro mi paz interior.
- Permanezco estable en medio de la complejidad y me siento seguro en momentos de angustia.
- Hoy invito a mi cuerpo, mente y espíritu a un nivel de conciencia superior.
- Con gran calma observo el fluir de mi mente, luego le doy la bienvenida al silencio.
- Me siento cada vez más en contacto con el Cosmos, con su grandeza, su magnificencia y belleza.

Fuentes consultadas

Buzan, T. (2008). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Primer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte II. Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual. Segundo artículo de

la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte III. En busca de una visión global de la vida. Tercer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte IV. Los valores espirituales del ser humano Cuarto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte V. Visión y propósito de vida de los seres humanos. Quinto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VI. Compréndete a ti mismo y a los demás. Sexto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VII. El poder de la risa y el humor para darle sentido a la vida. Séptimo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VIII. El poder del ritual sobre el cuerpo, el cerebro y la vida. Octavo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.